®Cyclotest *Lady*

Gebrauchsanweisung
Instruction manual
Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso

Natürliche Familienplanung

Natural Family Planning

Planning familial naturel

Pianificazione famigliare naturale

ÜEBE®
Germany

(D)

®Cyclotest Lady im täglichen Einsatz 3
Hinweise zur Anwendung der Temperaturmethode 4
®Cyclotest-Kurvenblätter 8
Hinweise zur Bedienung, Technik und Pflege 10
Technische Daten 13
Herstellergarantie 14

(GB)

®Cyclotest Lady in daily use 17
Use in pragnancy planning and contraception 18
®Cyclotest-period chart 21
Instructuions for use 23
Technical data 26
Manufacturer's guarantee 27

(F)

L'usage quotidian de ®Cyclotest Lady 30
Utilisation en vue d'une grossesse et pour la contraception 31
Diagramme de courbe ®Cyclotest 35
Mode d'emploi 37
Information techniques 40
Garantie du fabricant 41

(I)

L'impiego quotidiano del ®Cyclotest Lady 44
Impiego del termometro per pianificare la gravidanza et come metodo contraccettivo 45
La scheda diagramma ®Cyclotest 49
Istruzioni per l'uso 51
Dati technici 54
Garanzia del produttore 55

®Cyclotest Lady:
Spezial-Digitalthermometer zur Messung der Basaltemperatur.

®Cyclotest Lady im täglichen Einsatz

Wann wird gemessen:
immer morgens vor dem Aufstehen – möglichst gleiche Uhrzeit.

Wo wird gemessen:
oral (rechts oder links vom Zungenbändchen unter der Zunge), vaginal oder rektal, während eines Zyklus nicht wechseln.

Wann wird abgeschaltet:
wenn erfolgreiche Messung durch Piepston signalisiert wird.
(Abschaltung vergessen? Kein Problem: ®Cyclotest Lady schaltet sich nach ca.10 Minuten automatisch ab.)

Wann wird übertragen:
nach dem Aufstehen.
Das Messergebnis bleibt bis zur nächsten Messung gespeichert.

Wohin wird übertragen:
Messergebnisse in ®Cyclotest Kurvenblatt eintragen.

Wie wird dies ausgewertet:
bitte Hinweise auf folgenden Seiten beachten.

Hinweise zur Anwendung der Temperaturmethode

Sie haben sich für die von immer mehr Paaren bevorzugte natürliche Familienplanung entschieden und dafür mit ®Cyclotest Lady ein ausgesprochenes Präzisionsgerät erworben.

®Cyclotest Lady ist das ideale Spezialthermometer für die natürliche Familienplanung. Auch wenn diese Art etwas mehr Zeitaufwand und Selbstdisziplin erfordert – lassen Sie sich dazu ermuntern! Und machen Sie es partnerschaftlich: Es hat sich bewährt, wenn der Mann durch das tägliche Eintragen der Messwerte ins Kurvenblatt aktiven Anteil nimmt.

Die feinen Schwankungen der Basal- oder Aufwachtemperatur geben Ihnen Einblick in Ihr Zyklusgeschehen.
Zwischen zwei Regelblutungen bildet sich normalerweise nur eine einzige keimfähige Eizelle. Der Eisprung (Ovulation), der etwa in der Mitte des Zyklus erfolgt, ist maßgebend für beides: Schwangerschaftsplanung und Empfängnisverhütung. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Basaltemperatur der Frau 1-2 Tage nach dem Eisprung um 0,2 – 0,5 °C ansteigt. (Direkt vor dem Ovulationstag ist häufig ein Absinken um ca. 0,1°C zu beobachten.) Die erhöhte Basaltemperatur bleibt bis zur nächsten Regelblutung auf etwa gleichem Niveau und sinkt dann wieder ab (siehe Musterkurve). Dieser Ablauf ist das Normale: Wesentliche Abweichungen deuten auf Zyklusstörungen oder Schwangerschaft hin.

Einsatz zur Schwangerschaftsplanung (Wunschkind)

Die unbefruchtete weibliche Eizelle bleibt nur wenige Stunden nach dem Eisprung befruchtungsfähig, der männliche Samen ist 2-3 Tage lang keimfähig. Deshalb kann eine Befruchtung des Eies (Empfängnis) lediglich an den letzten 5 Tagen vor dem oben beschriebenen Temperaturanstieg erfolgen. Ermitteln Sie die Schwankungsbreite

Ihres Ovulationstages über mehrere Zyklen hinweg möglichst exakt – und Sie haben ein gutes Bild, wann Sie mit Ihren empfängnisbereiten Tagen rechnen können. Bleibt die Temperatur nach dem Anstieg länger als 18 Tage erhöht, so besteht aller Voraussicht nach eine Schwangerschaft.

Einsatz zur Empfängnisverhütung

Die nur wenige Stunden dauernde Lebensfähigkeit des weiblichen Eies bringt es mit sich, dass es sich zumeist schon am Tag nach dem Eisprung (Ovulation) nicht mehr befruchten lässt. Aber Sie wollen natürlich sicher sein, dass die festgestellte Temperaturerhöhung auch tatsächlich auf den Eisprung zurückzuführen ist und nicht auf andere Faktoren, wie Stress, Erkältung, Klimawechsel, zu wenig Schlaf usw.

Nach Prof. Döring erkennt man den „richtigen" Temperaturanstieg daran, dass der Anstieg innerhalb von 48 Stunden oder weniger eintritt und die Temperatur an drei aufeinander folgenden Tagen um mindestens 0,2°C höher liegt als an den vorausgegangenen 6 Tagen. Der erste der drei Tage mit erhöhter Temperatur ist dann der Temperaturanstieg. Darauf folgen zwei Abschnitte mit empfängnisfreien Tagen, die unter „Temperaturmethode" erläutert werden.

a.) Die Temperaturmethode
Sie wird häufig mit der „Kalendermethode" nach Prof. Knaus-Ogino verwechselt, die heute als nicht zuverlässig gilt. Während dort der Tag des Eisprungs mehr vermutet als errechnet wird, wird er bei der Temperaturmethode ermessen. Mit dem Spezialthermometer ®Cyclotest Lady messen Sie die feinen Schwankungen der Basaltemperatur, tragen die Werte in das Kurvenblatt ein und ersehen daraus Ihre empfängnisbereiten und empfängnisfreien Tage: Mit der „strengen Form" der Temperaturmethode (sexueller Verkehr nur vom dritten Tag des Temperaturanstiegs bis zur nächsten Regel) erreichen Sie fast dieselbe Zuverlässigkeit wie mit der Pille – auf ganz natürliche

Weise, ohne Medikamente einzunehmen oder mechanische Maßnahmen anzuwenden. Wie Prof. Döring in „Geburtshilfe und Frauenheilkunde" 4/85 nachweist, liegen die „strenge Form" der Temperaturmethode (Pearl-Index 0,8) und die Pille (Pearl-Index 0,25-0,5) mit Abstand an der Spitze der Zuverlässigkeitsskala.

Auch die „erweiterte Form" der Temperaturmethode ist noch ebenso zuverlässig wie mechanische Verhütungsmittel. Hierbei können Sie sexuellen Verkehr auch in der Zeit ab Regelbeginn bis sechs Tage vor dem Temperaturanstiegstag haben. Ganz exakt: Von dem frühesten Temperaturanstiegstag, den Sie aus mindestens 6 aufeinander folgenden Zyklen ermitteln, rechnen Sie 6 Tage zurück.

b.) Die symptothermale Methode
Bei diesem Begriff steht „thermal" für die oben beschriebene Temperaturmethode. Sie wird hier mit der Beobachtung eines „Symptoms", des Schleims am Gebärmutterhals, kombiniert. Meist folgt nämlich auf eine Regelblutung eine Phase unfruchtbarer, „trockener" Tage, in denen kein sogenannter Zervixschleim zu beobachten ist. Einige Tage vor der fruchtbaren Phase verursacht der Schleim ein klebrig-feuchtes Gefühl am Scheideneingang, Spinnbarkeit, Durchsichtigkeit und starke Verflüssigung sind kennzeichnend. Wenn Sie nun 3-4 Tage vor einem (vielleicht nur flachen) Temperaturanstieg diese Beobachtungen machen konnten, können Sie sich darauf verlassen: Dieser Temperaturanstieg ist der Richtige, der Eisprung ist erfolgt. Es genügt, wenn Sie in der entsprechenden Zeit einmal pro Tag auf den Zervixschleim achten.

Beim ®Cyclotest Lady-Gebrauch
bitte diese Punkte beachten:
■ Am ersten Tag der Regelblutung mit den Eintragungen beginnen / bzw. ein neues Kurvenblatt benutzen. Von Zwischenblutungen unterscheidet sich die Regelblutung durch einen typischen Temperaturabfall.

■ Täglich messen: Morgens vor dem Aufstehen, möglichst um etwa die gleiche Uhrzeit, vor dem

Messen nichts essen und körperliche Anstrengung vermeiden. Bei nicht ausreichender Schlafpause (mind. 5-6 Std.) keinen Messwert eintragen, sondern Messung ausfallen lassen. Sobald Sie die Schwankungsbreite Ihres Eisprungtermins festgestellt haben, genügt es für die Schwangerschaftsplanung bzw. Empfängnisverhütung, wenn Sie in jedem Monat von kurz vor dem frühesten Temperaturanstieg bis zum erfolgten Anstieg messen sowie zur Kontrolle während der Regelblutung.

■ Immer an derselben Messstelle messen: entweder im Mund oder in der Scheide oder im After. Innerhalb eines Zyklus nicht wechseln!

■ Gemessenen Wert auf dem Kurvenblatt eintragen. Entscheidend für den Eisprung ist jedoch stets der typische Temperaturanstieg.

■ Besonderheiten vermerken: Beim jeweiligen Tag Einflüsse notieren, die die Temperatur verändern können – sexueller Verkehr (V), fieberhafte Erkrankungen (E), Einnahme von Medikamenten (M) oder Schlafmittel (S), zu wenig Schlaf (wS), Klimawechsel (K-wichtig!), Genuss von Alkohol (A), seelische Belastung (B), körperliche Anstrengung (kA).

■ Ebenso Blutungen (und Schleimbeschaffenheit) festhalten: Regelblutung (R), starke, mäßige, geringe Zwischenblutung (sZ, mZ, gZ), Schmierblutung (SB); möglichst auch Auftreten und Art des Zervixschleims.

■ Bei Auffälligkeiten die Kurvenblätter dem Arzt übergeben. Dies empfiehlt sich vor allem bei Zyklusstörungen. Auch wenn sonst irgendwelche Zweifel auftreten, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Die empfängnisbereiten Tage (Wunschkind) können Sie problemlos selbst bestimmen.

®Cyclotest Kurvenblatt (Muster)

Die Eintragungen in einem Kurvenblatt sind bei der Ermittlung der fruchtbaren Phase von Bedeutung. Sorgfältig geführte Kurvenblätter geben wichtige diagnostische Anhaltspunkte und sollten bei Arztbesuchen stets dabei sein.

Die Zählung der Zyklustage beginnt mit dem Eintritt der Menstruation (Monatsblutung), Monat und Kalendertag nicht vergessen.

Die Aufwach- bzw. Basaltemperatur wird täglich eingetragen.

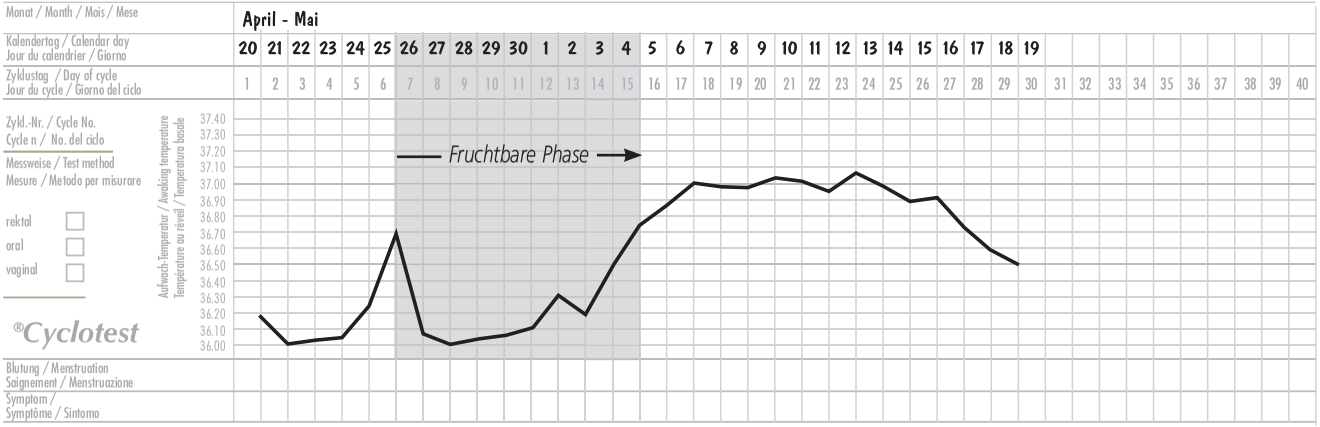
Unter "Symptom" können Sie besondere Beobachtungen eintragen.

Ersatz-Kurvenblätter
können Sie zum jeweiligen Listenpreis bei Apotheken oder direkt bei uns erwerben:

Uebe Medical GmbH
Zum Ottersberg 9
97877 Wertheim, Germany

Zur ausführlichen Information

- „Die Temperaturmethode zur Empfängnisverhütung" von Prof. Dr. med. G. Döring, thieme Verlag
- „Natürlich und sicher – Leitfaden zur Natürlichen Familienplanung" Arbeitsgruppe NFP, Postfach, Bonn, Ehrenwirth Verlag
- Bei Interesse an Schulungen in der symptothermalen Methode teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne Anschriften aus Ihrer Region mit.


Monat / Month / Mois / Mese
April - Mai
Kalendertag / Calendar day
Jour du calendrier / Giorno
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
Zyklustag / Day of cycle
Jour du cycle / Giorno del ciclo
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40
Zykl.-Nr. / Cycle No.
Cycle n / No. del ciclo
Messweise / Test method
Mesure / Metodo per misurare
rektal
oral
vaginal
®Cyclotest
Aufwach-Temperatur / Awaking temperature
Température au réveil / Temperatura basale
37.40
37.30
37.20
37.10
37.00
36.90
36.80
36.70
36.60
36.50
36.40
36.30
36.20
36.10
36.00
Fruchtbare Phase
Blutung / Menstruation
Saignement / Menstruazione
Symptom /
Symptôme / Sintomo

Hinweise zur Bedienung, Technik und Pflege

®Cylotest Lady Anzeige
Zuerst Thermometer anlegen. Um Cyclotest Lady einzuschalten drücken Sie die Taste neben dem Anzeigefenster. Ein kurzer Piepston signalisiert „Thermometer an". Gleichzeitig wird eine optische Vollsegmentkontrolle des Displays durchgeführt.

Anschließend wird der Messwert der letzten Messung mit einem kleinen „M" für Memory unten rechts angezeigt.

Danach erscheint ein interner Testwert von 37,00°C (± 0,02°C). Jetzt schaltet das Thermometer in den Messmodus.

Ein blinkendes „C" zeigt an, dass die neue Messung begonnen hat. Hat der Sensor einen Maximalwert erkannt, macht sich ®Cyclotest Lady mit einem Piepston bemerkbar und das „C" im Display steht still. Der ermittelte Messwert bleibt bis zur nächsten Messung gespeichert.

Cyclotest Lady Innenleben
Als Maximumthermometer verfolgt ®Cyclotest Lady Ihren persönlichen Temperaturanstieg und hält den zuletzt gemessenen Wert im Speicher fest. Dieser Vorgang nimmt ca. 30 Sekunden in Anspruch. Über eine Abschaltautomatik schaltet sich Cyclotest Lady nach ca. 8-10 Minuten wieder ab.

Die Batterie in Cyclotest Lady hat bei normaler Beanspruchung eine Lebensdauer von ca. 2 Jahren. Wenn dieses Zeichen blinkt, ist die Batterie auszutauschen.

Das geht so:
- Kappe abziehen
- Batterieabdeckung abnehmen und Batterie herausnehmen (evtl. mit spitzem Gegenstand nachhelfen)
- Neue Batterie einsetzen (auf + Zeichen achten)
- Batterieabdeckung und Kappe wieder aufsetzen

Ersatzbatterie:
Silberoxid Knopfzelle, Typ LR 41 o. SR 41, 1,55V (im Fachgeschäft erhältlich)

Der Messbereich:
®Cyclotest Lady kann Temperaturen von 32 °C bis 42,99 °C anzeigen. Liegen die Werte darunter oder darüber, erscheint auf dem Display ein „Lo °C" bzw. ein „Hi °C".

Achtung:
Batterien und technische Geräte gehören nicht in den Hausmüll, sondern müssen bei den entsprechenden Sammel- bzw. Entsorgungsstellen abgegeben werden.

Cyclotest Lady als Fieberthermometer
Sie können ®Cyclotest Lady auch zum Fiebermessen verwenden.

keine erhöhte Temperatur

erhöhte Temperatur bzw. Fieber

MESSARTEN
Oral
Mindestmesszeit: 1 Minute.
Vaginal/rektal
Mindestmesszeit: 30 Sekunden.
Axillar
Diese Messart ergibt aus medizinischer Sicht

immer ungenaue Werte. Sie ist deshalb zur Durchführung von genauen Messungen ungeeignet. Mindestmesszeit: 5 – 10 Minuten!

Cyclotest Lady Pflegehinweise
Reinigen Sie ®Cyclotest Lady mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel. Zum Desinfizieren können Sie Ethylalkohol verwenden (in Apotheken erhältlich).
Das Thermometer keiner extremen Hitze aussetzen (pralle Sonne, Heizung, heißes Wasser etc.).

Nach Gebrauch in Klarsicht-Etui aufbewahren.

Sicherheitshinweise
- Thermometer nicht fallen lassen. Es ist weder stoß- noch schlagfest.
- Vor der Messung Unversehrtheit der Messspitze und des Displays prüfen.
- Dieses Thermometer ist ausschließlich zur Messung der menschlichen Körpertemperatur bestimmt!
- Das Thermometer enthält Kleinteile (Batterie, usw.) die von Kindern verschluckt werden könnten. Gerät daher nicht unbeaufsichtigt Kindern überlassen!
- Schützen Sie das Gerät vor hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.
- Gerät nicht öffnen (ausgenommen Batteriefach).
- Verwenden Sie zum Reinigen ausschließlich Wasser oder die unter Punkt „Reinigung und Desinfektion" angegebenen Desinfektionsmittel.
- Reinigungsbad max. 30 Min.

Technische Daten

Typ:	Maximum-Thermometer
Messbereich:	32,00 °C bis 42,99 °C Temperatur unter 32,00 °C Anzeige „Lo" für Low (zu tief) Temperatur über 43,00 °C Anzeige „Hi" für High (zu hoch)
Messgenauigkeit:	± 0,10 °C zwischen 35,50 °C und 42,00 °C bei Umgebungstemperatur 10°C bis 40 °C, rel. Luftfeuchtigkeit 30-85 %
Anzeige:	Flüssigkristall-Anzeige (LCD) mit vier Ziffern; kleinste Anzeige-Einheit 0,01 °C
Signalton:	wenn Temperaturanstieg weniger als 0,1 °C / 16 Sek.
Lagertemperatur:	bei -10 bis 60 °C, rel. Luftfeuchtigkeit 25-90 %
Batterie:	Typ LR41 o. SR41, 1,55V
Batterie-Check:	Optische Anzeige ("▭■") bei zu schwacher Batterie

Schutzgrad gegen elektrischen Schlag: Typ BF

Gebrauchsanweisung beachten

Das Gerät entspricht:
Richtlinie des Rates für Medizinprodukte (93/42/EWG)
DIN EN 12470-3: 2000 Medizinische Thermometer
Elektrische Kompaktthermometer mit Maximumvorrichtung

Herstellergarantie

Das Gerät wurde mit aller Sorgfalt hergestellt und geprüft. Für den Fall, dass es trotzdem bei Auslieferung Mängel aufweisen sollte, geben wir eine Garantie zu den nachfolgenden Konditionen:

Während der Garantiezeit von 2 Jahren ab Kaufdatum beheben wir solche Mängel nach unserer Wahl und auf unsere Kosten durch Reparatur (nach Rücksendung in unserem Werk) oder Ersatzlieferung eines mangelfreien Gerätes.

Nicht unter die Garantie fallen die normale Abnutzung von Verschleißteilen oder Schäden, die durch Nichtbeachtung der Gebrauchsanleitung, unsachgemäße Handhabung (z.B. ungeeignete Stromquellen, Bruch, ausgelaufene Batterien) und/oder Demontage des Gerätes durch den Käufer entstehen. Ferner werden durch die Garantie keine Schadenersatzansprüche gegen uns begründet.

Garantieansprüche können nur in der Garantiezeit und durch Vorlage des Kaufbeleges geltend gemacht werden. Im Garantiefall ist das Gerät zusammen mit dem Kaufbeleg und Beschreibung der Reklamation zu senden an:

UEBE Medical GmbH
Service-Center
Zum Schlag 18
97877 Wertheim, Germany
Tel.: +49-9342-924040
www.uebe.de

Die vertraglichen Mängelansprüche des Käufers gegen den Verkäufer gemäß § 437 BGB werden durch die Garantie nicht eingeschränkt.

Kinderwunsch? Verhütung? Cyclotest!

®Cyclotest Diagnoseprodukte
haben sich bei der
Natürlichen Familienplanung (NFP)
unentbehrlich gemacht.

Cyclotest 2 Plus
Zyklus-Temperaturcomputer –
Ihr Weg zum Wunschkind

Cyclotest Basic
Zyklus-Temperaturcomputer –
Verhütung ohne Hormone

Cyclotest – Frauenthermometer
zur Zykluskontrolle

Cyclotest Ovulationstest

Cyclotest Schwangerschaftstest

GB

Instruction manual

Natural Family Planning

®Cyclotest Lady:
Special digital thermometer for measuring awaking temperature.

®Cyclotest Lady in daily use

battery compartment

on/off button

4 digit display

flexible tip

sensor

When should you measure:
always in the morning before getting up – at the same time if possible.

Where to take a measurement:
oral (under the tongue to the left or right of the fraenum), vaginal or rectal – don't alterate during a period.

When do you switch it off:
when a successful measurement has been acoustically indicated. (Forgotten to switch off? No problem: ®Cyclotest Lady switches itself off automatically after 10 minutes).

When do you make a record:
after getting up. The result stays in the memory until the next measurement.

What to do with the result:
enter the measured value in the ®Cyclotest period chart.

How to evaluate the results:
follow the instructions to be found on the following pages.

You may congratulate yourself!

Like many other couples, you have decided to use the natural method of family planning and have acquired the ®Cyclotest Lady precision device for this purpose.

®Cyclotest Lady is the ideal special thermometer for natural family planning. Even when this method demands a little more time and self-discipline – don't get discouraged and make it into a partnership! It has been shown to be a good thing when the partner actively takes part by entering the measured values into the period chart.

The fine variations in basal or awakening temperature give you an idea what is happening during your monthly cycle.
Normally only a single egg cell (ovum) which is capable of being fertilized is formed between two regular periods. Ovulation which occurs approximately in the middle of the cycle is decisive for both family planning and contraception. Medical research has shown that 1-2 days before ovulation, the basal temperature of a woman rises by 0.2 – 0.5°C. (Directly before the day of ovulation a drop of 0.1°C is regularly observed). The increased basal temperature stays at approximately the same level until the next period and then sinks again (see sample curve). This sequence is the normal one: significant deviations are a sign of irregularities of the period or pregnancy.

Use in pregnancy planning (family planning)

The unfertilized female egg cell (ovum) is only capable of being fertilized for several hours after ovulation, male sperm on the other hand is germinative for 2-3 days. For this reason, fertilization of the egg (conception) can only take place in the last 5 days before the above-mentioned temperature rise. If you can exactly determine the degree of fluctuation of your ovulation days over several cycles, then you have a good idea when you can expect your conception receptive days. Should the

temperature stay high for more than 18 days after the initial rise, the expectations of a pregnancy are good.

Use in contraception

The fact that the female egg is only continuously viable for a few hours means that even the day after ovulation it will probably not let itself be fertilized. However, we naturally want to be sure that the recorded temperature rise is actually a result of ovulation and not caused by other factors such as stress, a cold, change of climate, lack of sleep etc.

According to Prof. Döring, one recognizes the „right" temperature rise by the fact that the increase occurs within 48 hours or less and the temperature in the following three days is at least 0.2°C higher as in the previous 6 days. The first of the three days with increased temperature is then the temperature rise. This is followed by two periods of conception free days which will be explained in the following „ temperature method" paragraph.

a) The temperature method

This method is regularly confused with the „calendar method" according to Prof. Knaus-Ogino which is no longer considered to be reliable. In the latter, the day of ovulation is more presumed than measured whereas in the temperature method it is measured. By using the special „®Cyclotest Lady" thermometer, you can measure the fine variations of the basal temperature, record the value in the period chart and thus see when your possible conception and conception free periods are. With the „strict form" of the temperature method (sexual intercourse only from the third day of the temperature rise till the onset of menstruation), you achieve almost the same reliability as the pill – and this in a perfectly natural way without taking medication or using mechanical methods. As Prof. Döring in „Obstetrics and Female Therapeutics" 4/85 points out, the „strict form" of the temperature method (Pearl-Index 0.8) and the pill (Pearl-Index 0.25-0.5) are right at the top of the reliability scale.

Also the „extended form" of the temperature method is still as reliable as mechanical contraception methods. Here you can also have sexual intercourse in the time from the begin of the period up to six days before the temperature rise. To be precise: calculate 6 days back from the earliest temperature rise which you have determined from at least 6 sequential cycles.

b.) The symptothermal method
In this conception, „thermal" stands for the previously described temperature method and is combined here with the observation of a „symptom", of secretion at the neck of the uterus. In particular, menstruation is usually followed by a phase of infertile „dry days" during which no so-called cervical secretion can be observed. A few days before the fertile phase, the secretion causes a moist and sticky feeling at the entrance to the vagina, the characteristics of which are thread-likeness, transparency and strong liquefaction. If you can make this observation 3-4 days before a (possibly only flat) temperature rise, then you can rely on the fact that this temperature rise is the correct one, ovulation has occurred.

When using the „®Cyclotest Lady", please observe the following points:
■ Start records on the first day of menstruation – use a new period chart. The difference between period and irregular bleeding is a typical fall in temperature.

■ Carry out measurements daily: in the morning before getting up, if possible at approximately the same time. Don't eat anything before taking the measurement and avoid physical activity. In the case of inadequate sleep (at least 5-6 hours) omit the measurement and enter no value. As soon as you have determined the degree of fluctuation of the onset of your ovulation, you have enough information for family planning or contraception purposes if you take measurements every month starting shortly before the earliest temperature rise and continuing until the rise takes place as well as carrying out checks during menstruation.

■ Always measure in the same place: either in the mouth, in the vagina or the anus. Don't change within one cycle!

■ Enter the measured values into the period chart. The decisive indication of ovulation is, however, always the typical temperature rise.

■ Make a note of anything special: Make a note on the day concerned of events which could affect the temperature – intercourse (I), feverish cold (F), taking of medicine (M) or sleeping tablets (S), too little sleep (lS), change of climate (C – important!), alcohol (A), strain (S) and physical activity (P).

■ Also record bleeding (and condition of secretion): regular bleeding (P), strong, moderate, little irregular bleeding (sB, mB, lB), trace of blood (T); if possible also the occurrence and type of cervical secretion.

■ In the case of unusual events, give your doctor the period charts. We particularly recommend this should irregularities of your period occur. In case of doubt you should consult your doctor.

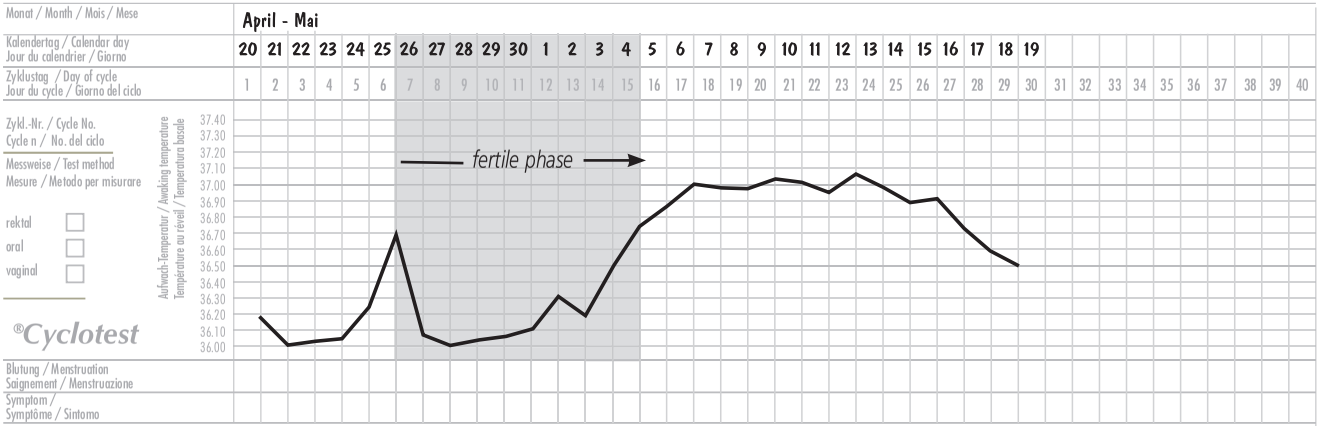
®Cyclotest period chart (sample)

The entries in a period chart are significant for the determination of the fertile phase. Carefully filled-in period charts supply important diagnostic indications and should always be available when visiting the doctor.

The counting of the cycle days commences with the onset of menstruation. Don't forget the month and calendar day.

The awakening or basaltemperature is entered daily.

Under (Symptoms) you can enter special observations.


Monat / Month / Mois / Mese
April - Mai
Kalendertag / Calendar day
Jour du calendrier / Giorno
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
Zyklustag / Day of cycle
Jour du cycle / Giorno del ciclo
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40
Zykl.-Nr. / Cycle No.
Cycle n / No. del ciclo
Messweise / Test method
Mesure / Metodo per misurare
rektal
oral
vaginal
®Cyclotest
Aufwach-Temperatur / Awaking temperature
Température au réveil / Temperatura basale
37.40
37.30
37.20
37.10
37.00
36.90
36.80
36.70
36.60
36.50
36.40
36.30
36.20
36.10
36.00
fertile phase
Blutung / Menstruation
Saignement / Menstruazione
Symptom /
Symptôme / Sintomo

Instructions for use

®Cyclotest Lady display
First place thermometer. Press the on/off button. You will here a short beep, then the self-check appears

followed by the last stored measured value indicated by the "M" symbol in the bottom right corner.

Subsequently the device indicates an internal test value of 37.00°C (± 0.02°C). After this the device is ready for measurement.
A flashing „C" shows that a new measurement has started. As soon as the sensor has recognized a maximum value, the ®Cyclotest Lady emits a beep tone and the „C" ceases to blink. The measured value remains stored until the next reading.

®Cyclotest Lady – how does it work?
As a maximum thermometer, ®Cyclotest Lady follows the temperature rise (from room to body temperature) and retains the maximum value reached in its memory.
This procedure needs a maximum of 30 sec. After running for 10 minutes the ®Cyclotest Lady switches itself off automatically in order to save the battery.
Under normal use the battery has a life of 2 years. When the following character blinks, the battery has to be replaced.

This can be done by:
- Pulling the cap off
- Removing the battery cover and battery (possible with the help of a sharp object)

- Inserting new battery ensuring that the + sign is visible.
- Replace battery cover and cap.

Spare battery:
Silver-dioxide button cell Type L 41 or SR41,
1,55 V (Obtainable in shops selling watches)

Caution:
Batteries and technical devices do not belong in the domestic waste and must be deposited in the respective collection disposal point.

The measuring range:
®Cyclotest Lady can display temperatures from 32°C to 42.99°C. Should a value lie below or above this range, then „Lo °C" or „Hi °C" will be displayed respectively.

®Cyclotest Lady as fever thermometer
You can also use the ®Cyclotest Lady for measuring feverish temperatures. Look for the following characters in the display

normal temperature

high temperature or fever

Measurement Methods

Oral
Measuring time approx. 1 minute.

Vaginal/Rectal
Measuring time approx. 30 seconds.

Axillary
From the medical point of view this method always provides inaccurate values. And so it is unsuitable for accurate measuring.
Measuring time approx. 5-10 minutes.

Important Information

- Do not drop the device. It is not shock-proof.
- Before measurement check intactness of tip and display.
- This thermometer is determined only for measuring human body temperature.
- This thermometer contains small parts which can be swallowed by children. Don't leave children with this device uncontrolled.
- Do not leave the device in direct sunlight or near heat sources.
- Do not open the device (except the battery cover).
- For cleaning use only water or special sub stances recommended in chapter „Cleaning and Disinfection".
- Cleansing bath max. 30 min.

Technical data

Type:	Maximum thermometer
Measuring range:	32.00 °C to 42.99 °C Temperature under 32.00 °C display "Lo" for low (too low) Temperature over 43.00 °C display "Hi" for high (too high)
Accuracy:	± 0.10 °C between 35.50 °C and 42.00 °C with surrounding temperature between 10° C and 40 °C relative air humidity 30-85 %
Display:	Liquid crystal display (LCD) with 4 digits, smallest display unit 0.01 °C
Acoustic Signal:	when temperature increase less than 0.1 °C within 16 sec Storage
temperature:	-10 °C to +60 °C relative air humidity 25-90 %
Battery:	Type LR41 / SR41, 1.55 V
Battery check:	Optic display ("▭■")

Degree of protection against electric shock:
Type BF

Observe the operating instructions

This thermometer conforms to the
Directive for Medical Devices (93/42/EWG)
DIN EN 12470-3: 2000 Compact electrical thermometers with maximum temperature indicator.

Manufacturer's guarantee

The equipment was manufactured and tested with great care. However, in the unlikely event of a defect being detected after delivery, we are prepared to give a guarantee in accordance with the following conditions:

During the guarantee period of 2 years from the date of purchase, we reserve the right to either repair any such defect at our expense or supply a perfect replacement unit (in any case the defective equipment must be returned to our factory).

Excluded from the guarantee are parts subject to normal wear and tear as well as damage caused by non-compliance with the operating instructions, improper handling (for example: unsuitable supply mains, breakages, leaking batteries) and/or dismantling of the unit by the purchaser. Furthermore, no claims for damages against us can be justified through the guarantee.

Claims under the guarantee can only be made during the guarantee period by presentation of the purchase receipt. In the case of claim under the guarantee, the equipment together with the purchase receipt and a written justification of the claim are to be sent to

UEBE Medical GmbH
Service-Center
Zum Schlag 18
97877 Wertheim, Germany
www.uebe.de

In the case of defectiveness of the goods, the contractual rights of the purchaser to claim against the supplier/salesman in accordance with § 437 BGB (The German Civil Code) are not limited by the guarantee.

Conception?
Contraception?
®Cyclotest!

®Cyclotest diagnosis products
have become indispensable for
natural family planning (NFP).

®Cyclotest 2 Plus
Cycle temperature monitor
Your path to your planned child

®Cyclotest BASIC
Cycle temperature monitor
Contraception without hormones

®Cyclotest
Special thermometer
with straddled scale for indication of minimum temperature differences

®Cyclotest Ovulationstest

®Cyclotest Pregnancy Test

F

Mode d’emploi

Planning familial naturel

®Cyclotest Lady:
Thermomètre numérique spécial pour mesurer la température basale.

L'usage quotidien de ®Cyclotest Lady

Compartiment à pile

Touche Marche/Arrêt

Affichage à 4 chiffres

Pointe flexible

Capteur

Quand mesurer ?
Toujours le matin **avant** le lever – si possible à la même heure.

Où mesurer ?
Dans la bouche (sous la langue à gauche ou à droite du filet de la langue), dans le vagin ou le rectum, ne changez pas en cours de cycle.

Quand éteindre le thermomètre ?
La fin de la mesure est signalée par un bip sonore (vous avez oublié d'éteindre? Ce n'est pas grave: le ®Cyclotest Lady s'éteint automatiquement au bout de 10 minutes.)

Quand consigner la mesure ?
Après le lever. Le résultat de la mesure demeure mémorisé jusqu'à la mesure suivante.

Où consigner vos relevés ?
Consignez la valeur mesurée sur le diagramme de la courbe.

Comment évaluer ?
Veuillez suivre les conseils indiqués sur les pages suivantes.

Bravo pour votre décision!

Vous avez opté en faveur de la planification familiale naturelle, privilégiée par un nombre croissant de couples, et fait l'acquisition à cet effet du ®Cyclotest Lady, un instrument de haute précision.

Le ®Cyclotest Lady est le thermomètre spécial idéal pour la planification familiale naturelle. Même si cette méthode demande un peu plus de temps et de discipline – ne vous laissez pas décourager! Et faites-en une affaire de partenaire: il est apparu tout à fait positif de donner à son compagnon un rôle actif en lui confiant le soin d'inscrire jour après jour les valeurs mesurées sur le diagramme de courbe.

Les légères variations des températures basales ou températures matinales vous donnent des indications sur le déroulement de votre cycle.
Entre deux écoulements menstruels se forme en général un seul ovule fécondable. L'ovulation qui se produit à peu près en milieu de cycle est déterminante pour les deux démarches: le projet de grossesse ou la contraception. Des études scientifiques ont montré que la température basale de la femme augmente de 0,2 à 0,5 °C 1 à 2 jours après l'ovulation. (On observe fréquemment une baisse d'env. 0,1 °C juste avant l'ovulation). La température basale accrue demeure à peu près au même niveau jusqu'aux règles suivantes, puis baisse à nouveau (voir modèle de courbe). Ce déroulement est le cas normal: d'importantes divergences indiquent une perturbation du cycle ou une grossesse.

Utilisation en vue d'une grossesse (désir d'enfant)

L'ovule non fécondé ne demeure fécondable que quelques heures après l'ovulation, tandis que le spermatozoïde conserve ses propriétés de fécondation pendant 2 à 3 jours. C'est pourquoi la fécondation d'un ovule (conception) n'est possible qu'au cours des 5 dernier jours précédant la haus-

se de température citée plus haut. En déterminant avec la plus grande exactitude possible les variations de votre jour d'ovulation sur plusieurs cycles, vous aurez une idée précise de votre période de fécondité. Si la température demeure élevée plus de 18 jours après avoir monté, vous êtes très probablement enceinte.

Utilisation pour la contraception

Les quelques heures que dure la vie d'un ovule ont pour conséquence qu'il n'est en général plus fécondable le jour même de l'ovulation. Mais vous devez naturellement être sûre que la hausse de température que vous avez constatée est effectivement due à l'ovulation et non à d'autres facteurs, tels que le stress, un refroidissement, un changement de climat, un manque de sommeil, etc.

Selon le Professeur Döring, on reconnaît la «bonne» hausse de température au fait qu'elle se produit dans les 48 heures ou avant et que la température se maintienne pendant trois jours de suite à au moins 0,2 °C au-dessus de la température des 6 jours précédents. Le premier de ces trois jours caractérisés par une température accrue est donc le jour de hausse de la température. Il est suivi par deux périodes de jours sans risque de conception, qui sont expliqués au point «La méthode de la température».

a) La méthode de la température

On la confond souvent avec la méthode du calendrier dite Ogino ou Ogino-Knaus, qui n'est aujourd'hui plus considérée comme fiable. En effet, le jour de l'ovulation est davantage supposé que calculé dans cette méthode, alors qu'il est mesuré dans la méthode de la température. Avec le thermomètre spécial ®Cyclotest Lady, vous mesurez les légères variations de la température basale, vous reportez ces valeurs sur le diagramme de courbe et vous constatez à partir de là quels sont vos jours fécondables et vos jours non fécondables: en suivant la «forme stricte» de la méthode de la température (relations sexuelles uniquement à partir du troisième jour suivant la

hausse de température jusqu'aux règles suivantes), vous obtenez pratiquement la même fiabilité qu'avec la pilule, de façon tout à fait naturelle, sans prendre de médicaments ni recourir à des procédés mécaniques. Comme le démontre le Professeur Döring dans «Obstétrique et gynécologie» 4/85, la forme stricte de la méthode de la température (pearl-index 0,8) et la pilule contraceptive (pearl-index 0,25-0,5) sont largement en tête sur l'échelle de fiabilité.

La «forme élargie» de la méthode de la température est également tout aussi fiable que les méthodes de contraception mécaniques. Elle permet également des relations sexuelles à partir du début des règles jusqu'à six jours avant la hausse de température. Plus exactement: jusqu'à six jours avant la hausse de température la plus précoce que vous avez mesurée pendant au moins 6 cycles consécutifs.

b) La méthode symptothermale
L'élément «thermal» de cette désignation se réfère à la méthode de la température décrite ci-dessus. Elle est associée ici à l'observation d'un «symptôme», à savoir la sécrétion de glaire au niveau du col de l'utérus. Les règles sont en général suivies d'une phase de jours inféconds et «secs», dans lesquels on n'observe pas de glaire cervicale. Quelques jours avant la phase de fécondité, la glaire provoque une sensation d'humidité un peu collante à l'entrée du vagin, elle a un aspect filant, transparent et très liquéfié. Si vous l'avez observée sous cette forme 3 à 4 jours avant une hausse (peut-être faible) de la température, vous pouvez avoir la certitude que cette hausse est la bonne, l'ovulation a eu lieu. Il vous suffit d'observer la glaire cervicale une fois par jour pendant la période correspondante.

En utilisant le ®Cyclotest Lady, veuillez tenir compte des points suivants:

■ Commencez vos relevés (sur un nouveau diagramme de courbe) le premier jour des règles. Les règles se distinguent des saignements intermédiaires par une chute caractéristique de la température.

■ Mesurez tous les jours: le matin avant le lever, si possible à peu près à la même heure. Avant la mesure, ne mangez rien et ne faites pas d'effort physique. En cas de sommeil insuffisant (5 à 6 h minimum), ne faites pas de relevé, renoncez-à la mesure. Dès que vous aurez déterminé la plage de variation du moment de votre ovulation, il vous suffit, pour prévoir une grossesse ou pour la contraception, d'effectuer tous les mois des mesures à partir de la hausse de température la plus précoce jusqu'à la hausse de température effective, et des mesures de contrôle pendant les règles.

■ Mesurez toujours au même endroit: dans la bouche, dans le vagin ou dans l'anus. ne changez pas en cours de cycle!

■ Consignez sur le diagramme de courbe la valeur mesurée. Pour l'ovulation, le moment décisif est toujours celui de la hausse de la température.

■ Notez les particularités: consignez le jour avec des facteurs susceptibles d'influer sur la température. Rapports sexuels (RS), maladie avec fièvre (F), prise de médicaments (M) ou de somnifères (S), manque de sommeil (MS), changement de climat (Cl – important !), absorption d'alcool (A), soucis et problèmes psychiques (P), effort physique (Ph).

■ Notez également les saignements (et la consistance de la glaire): règles ordinaires (R), saignements intermédiaires forts (SgFo), modérés (SgM) ou faibles (SgFa), traces de saignements (TS); si possible également l'apparition et la consistance de la glaire cervicale.

■ Si vous remarquez des éléments insolites, remettez vos courbes au médecin. Ceci est recommandé en cas de troubles du cycle. N'hésitez pas non plus à consulter votre médecin si vous avez d'autres doutes.

Vous pouvez déterminer sans difficulté les jours favorables à la conception (désir d'enfant).

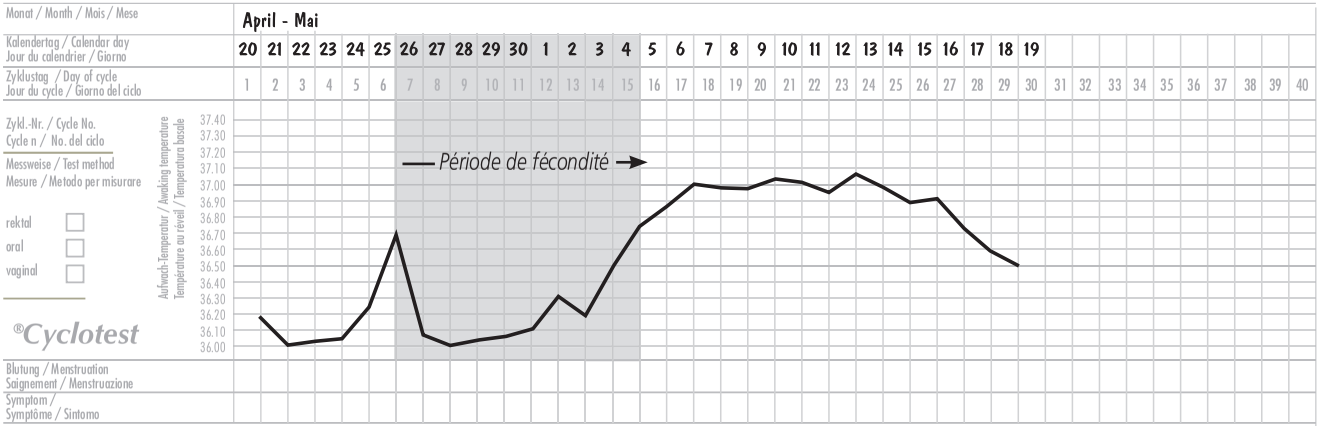
Diagramme de courbe ®Cyclotest (modèle)

Les relevés sur un diagramme de courbe sont un auxiliaire très utile pour la détermination de la phase de fécondité. Les courbes soigneusement tracées fournissent des indications diagnostiques importantes et devraient toujours être présentées au médecin.

Le comptage des jours du cycle commence avec le jour d'apparition des règles mensuelles. N'oubliez pas de consigner le mois et le jour.

La température basale ou de réveil est relevée tous les jours.

"Symptômes": Consignez les particularités que vous avez observées.


Monat / Month / Mois / Mese
April - Mai
Kalendertag / Calendar day
Jour du calendrier / Giorno
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
Zyklustag / Day of cycle
Jour du cycle / Giorno del ciclo
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40
Zykl.-Nr. / Cycle No.
Cycle n / No. del ciclo
Messweise / Test method
Mesure / Metodo per misurare
rektal
oral
vaginal
®Cyclotest
Aufwach-Temperatur / Awaking temperature
Température au réveil / Temperatura basale
37.40
37.30
37.20
37.10
37.00
36.90
36.80
36.70
36.60
36.50
36.40
36.30
36.20
36.10
36.00
Période de fécondité
Blutung / Menstruation
Saignement / Menstruazione
Symptom /
Symptôme / Sintomo

Mode d'emploi

Affichage Cyclotest Lady
Placez le thermomètre. Pour mettre en marche le thermomètre ®Cyclotest Lady, appuyer sur la touche à côté de l'écran. Un bip sonore retentit lorsque le thermomètre est « en marche». Simultanément l'appareil effectue un rapide contrôle automatique de l'affichage.

Puis la dernière valeur mesurée apparaît sur l'écran avec un petit « M » en bas à droite pour « mémoire ».

Ensuite une valeur de test interne de 37,00°C (± 0,02°C) apparaît. Maintenant le thermomètre passe en mode de mesure.
Lorsque le «C» clignote, on peut procéder à une nouvelle mesure. Dès que le capteur a reconnu une valeur maximale, le ®Cyclotest Lady fait retentir une série une bip sonores et le «C» cesse de clignoter. Le résultat de la mesure demeure mémorisé jusqu'à la prise suivante.

®*Cyclotest Lady de l'intérieur*
Le ®Cyclotest Lady est un thermomètre à maximum qui suit la montée de la température (de la température ambiante à la température du corps) et qui enregistre dans une mémoire la valeur maximale atteinte.

Ce processus demande au plus 30 sec. Le ®Cyclotest Lady possède une coupure automatique qui intervient 10 minutes après la mise en marche, pour économiser les piles.

La pile du ®Cyclotest Lady a une vie utile de 2 ans dans le cadre d'une utilisation normale. Lorsque le symbole suivant clignote, il faut remplacer la pile.

Pour cela:
- Retirez le capuchon.
- Retirez le couvercle du compartiment à pile et retirez la pile (aidez-vous si nécessaire d'un objet pointu).
- Mettez en place la nouvelle pile (attention: le signe + doit être visible).
- Replacer le couvercle à pile et le capuchon.

Pile de rechange :
pile ronde au dioxyde d'argent, type LR 41 ou SR41, 1,55 V (en vente chez les horlogers)

Avertissement:
Les piles vides et les appareils techniques ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Merci de les considérer comme des déchets toxiques.

Plage de mesure :
Le ®Cyclotest Lady peut afficher des températures de 32 °C à 42,99 °C. Si les valeurs sont inférieures ou supérieures, un «Lo °C» ou un «Hi °C» apparaît dans l'affichage.

Le ®Cyclotest Lady pour mesurer la fièvre
Vous pouvez aussi utiliser le ®Cyclotest Lady pour mesurer la fièvre. Tenez compte des symboles suivants dans l'affichage:

pas de température élevée

température élevée ou fièvre

Types der mesure

Oral:
Temps minimal de mesure: 1 minute.

Vaginale/rectale:
Temps minimal de mesure : 30 sec.

Axillaire:
Il est par conséquent inapproprié pour les mesures où la précision est essentielle.

Temps minimal de mesure : 5 à 10 minutes.

Conseils pour l'entretien du ®Cyclotest Lady
Nettoyez le ®Cyclotest Lady avec un chiffon humide et un produit nettoyant doux. Vous pouvez utiliser de l'alcool éthylique (en vente en pharmacie) pour la désinfection.
Ne le soumettiez jamais à une chaleur extrême (exposition directe au soleil, chauffage, eau chaude).
Rangez-le après utilisation dans son étui transparent.

Instructione de securité

- Ne pas laisser tomber le thermomètre. L'instrument n'est résistant ni aux chocs ni aux impacts.
- Avant d'effectuer la mesure vérifier la pointe et l'affichage.
- Ce thermomètre est exclusivement réservé à la mesure de la température du corps.
- Le thermomètre contient des composants de petite taille (piles etc.) qui pourraient être avalés par les enfants. En conséquence, ne laissez pas vos enfants manipuler le produit sans la surveillance d'un adulte.
- Le protéger de la chaleur et d'un exposition directe aux rayon du soleil.
- N'essayez pas d'ouvrir le corps de l'appareil, à l'exception du compartiment réservé à la pile.
- Lors du nettoyage, n'utilisez que de l'eau ou des désinfectants.
- Bain de nettoyage max. 30 min.

Informations techniques

Catégorie:	Thermomètre à maxima
Amplitude des mesures:	de 32.00 °C à 42.99 °C température inférieure à 32.00 °C: affichage de « Lo » température supérieure à 43.00 °C : affichage de « Hi »
Précision:	± 0,10 °C entre 35.50 °C et 42.00 °C avec une température de l'atmosphère entre 10 °C et 40 °C l'humidité de l'air relative 30-85 %
Affichage:	affichage à cristaux liquides à quatre chiffres unité minimale affichée: 0.01 °C
Signal sonore:	lorsque l'augmentation de te pérature est inférieure à 0.1 °C en 16 secondes
Température de stockage:	de -10 °C à +60 °C l'humidité de l'air relative 25-90 %
Pile:	type LR41 / SR41, 1,55 V
Vérification de la batterie:	Indication visuelle d'un niveau de charge trop faible ("▭■")

Degré de protection contre les décharges électriques: type BF

Veuillez suivre les instructions de service.

Cet appareil correspond à la
- Directive 93/42/EWG Equipment électro medical
- DIN EN 12470-3: 2000 Thermomètre compact de indication de maximum.

Garantie du fabricant

L'appareil a été fabriqué et contrôlé avec le plus grand soin. Cependant, pour le cas d'une constatation de vice à la livraison, nous accordons une garantie aux conditions suivantes:

Pendant la période de garantie de 2 ans à partir de la date d'achat, nous corrigeons de tels vices à notre convenance et à nos frais soit en effectuant une réparation (après retour de la marchandise en usine) soit par livraison d'un appareil de rechange en état de marche.

La garantie ne couvre pas les pièces soumises à l'usure ni les dommages causés par un non respect du mode d'emploi, par un maniement non adéquat (par exemple alimentation électrique non appropriée, cassure, piles non étanches) et/ou par un démontage de l'appareil effectué par l'acheteur. En outre la garantie ne justifie aucune réclamation de dommages et intérêts.

Les réclamations sous garantie ne sont valables que pendant la période de garantie et sur présentation du bon d'achat. En cas de réclamation sous garantie, retourner l'appareil accompagné du bon d'achat ainsi que d'une description du vice à l'adresse suivante:

UEBE Medical GmbH
Service-Center
Zum Schlag 18
97877 Wertheim, Germany
www.uebe.de

En cas de réclamation pour vice, les droits contractuels de l'acheteur contre le vendeur conformément à l'article 437 du Code Civil allemand ne sont pas restreints par la garantie.

Désir d'enfant?
Contraception?
®Cyclotest!

Les produits diagnostiques ®Cyclotest sont devenus indispensables dans la planification familiale naturelle.

®Cyclotest 2 Plus
L'ordinateur du cycle avec de nombreuses fonctions diagnostiques

®Cyclotest BASIC
L'ordinateur du cycle avec indications préventives de la contraception

®Cyclotest Thermomètre basale
pour le contrôle du cycle menstruel

®Cyclotest Ovulationstest
Le test d'ovulation

®Cyclotest Essai de grossesse

I

Istruzioni per l'uso

Pianificazione famigliare naturale

®Cyclotest Lady:
Termometro digitale speciale per la misurazione della temperatura basale.

L'impiego quotidiano del ®Cyclotest Lady

Quando deve essere misurata la temperatura?
Sempre il mattino al risveglio, prima di alzarsi, possibilmente sempre alla stessa ora.

Dove si effettua la misurazione?
La temperatura basale può essere rilevata sia per via orale (a destra o a sinistra del frenulo linguale sotto la lingua), per via vaginale e per via rettale, senza però variare durante lo stesso ciclo.

Quando si spegne il termometro?
Il termometro va spento quando il beep segnala che la temperatura è stata correttamente misurata. Vi siete dimenticate di spegnere il termometro? Non preoccupatevi, perché ®Cyclotest Lady si spegne automaticamente dopo 10 minuti!

Quando si effettuano le registrazioni:
Dopo essersi alzate. Il risultato della misurazione resta memorizzato sino alla misurazione successiva.

Dove vengono registrati i dati?
I risultat della misurazione vengono registrati sulla scheda diagramma ®Cyclotest.

Come si interpretano i risultati?
Leggete le indicazioni riportate alle pagine seguenti.

Complimenti!

Acquistando il termometro basale ®Cyclotest Lady non solo avete optato per il metodo di pianificazione famigliare attualmente più usato oggigiorno dalle coppie, bensì anche per uno strumento di assoluta precisione.

®Cyclotest Lady è il termometro basale ideale per una pianificazione famigliare assolutamente naturale. Anche se questo metodo richiede un po' più di tempo e di pazienza, non scoraggiatevi e cercate di coinvolgere anche il vostro partner. Infatti, è dimostrato che si ottengono ottimi risultati lasciando partecipare attivamente anche l'uomo, ad esempio facendogli scrivere i valori tutti i giorni sulle schede diagramma.

Le leggere variazioni della temperatura basale, ovvero al risveglio, vi forniscono informazioni importanti sul vostro ciclo mestruale.
Solitamente, tra due cicli mestruali si genera un solo uovo che può essere fecondato. L'ovulazione, che si verifica a circa metà del ciclo, è determinante sia per la contraccezione che per la pianificazione della gravidanza. Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che, uno o due giorni dopo l'ovulazione, la temperatura basale della donna aumenta di circa 0,2-0,5° C, mentre appena prima dell'ovulazione si è spesso rilevato un abbassamento della temperatura basale di ca. 0,1° C. L'innalzamento della temperatura basale si mantiene intorno a questi livelli sino al ciclo mestruale successivo per poi diminuire di nuovo (confrontate il diagramma di esempio). Questo ciclo rappresenta l'andamento normale e scostamenti importanti stanno a significare disturbi mestruali oppure una gravidanza.

Impiego del termometro per pianificare la gravidanza

Poiché l'uovo femminile non fecondato resta fecondabile soltanto per alcune ore dopo l'ovulazione ed il tempo di sopravvivenza degli spermatozoi maschili è di soli 2-3 giorni, la fecondazione dell'uovo (concepimento) può avvenire soltanto

nei cinque giorni prima dell'innalzamento della temperatura sopra descritto. Per tale motivo, è consigliabile monitorare le variazioni di temperatura del vostro giorno di ovulazione per più cicli in modo possibilmente esatto, perché solo così sarete in grado di capire chiaramente quali saranno i giorni più favorevoli alla fecondazione. Se la temperatura resta elevata per più di 18 giorni da quando avete rilevato il primo aumento, molto probabilmente significa che siete incinta.

Impiego del termometro come metodo contraccettivo

Le poche ore di sopravvivenza dell'uovo femminile sono anche il motivo per cui, in molti casi, l'uovo non è più fecondabile già il giorno dopo l'ovulazione. Ciò nonostante, si vuole essere assolutamente sicure che l'innalzamento di temperatura rilevato sia stato provocato effettivamente dall'ovulazione e non da fattori di altra natura quali stress, raffreddore, cambiamento di clima, mancanza di sonno ecc.

Secondo il Prof. Doring, l'innalzamento di temperatura „vero" si riconosce dal fatto che si verifica entro 48 ore o meno e che la temperatura resta più alta di almeno 0,2° C per tre giorni consecutivi rispetto alla temperatura dei sei giorni precedenti. Il primo dei tre giorni in cui la temperatura è più elevata è il vero „innalzamento di temperatura", cui seguono due fasi con giorni non fertili, spiegati alla voce „Metodo della temperatura basale".

a.) Il metodo della temperatura basale

Questo metodo viene spesso confuso con il cosiddetto „metodo del calendario", ovvero il metodo Ogino-Knaus, oggi considerato abbastanza inaffidabile. Mentre con il metodo Ogino-Knaus il giorno dell'ovulazione viene più presunto che calcolato, con il metodo della temperatura basale viene misurato con relativa precisione. Con lo speciale termometro basale digitale ®Cyclotest Lady potete rilevare anche le variazioni di temperatura basale più lievi, caricare i valori rilevati nella scheda diagramma e stabilire, così, i giorni fertili e quelli non fertili. Attendendovi scrupolosamente alle regole previste dal

metodo della temperatura basale (ovvero rapporti sessuali soltanto dal terzo giorno di innalzamento della temperatura sino alle mestruazioni successive) potrete raggiungere quasi la stessa sicurezza della pillola anticoncezionale, ma in modo assolutamente naturale, senza dover ricorrere a medicinali o adottare misure di barriera. Come dimostrato dal Prof. Doring in „Ostetricia e ginecologia" 4/85, il metodo della temperatura basale (indice Pearl 0,8) e la pillola anticoncezionale (indice Pearl 0,25-0,5) occupano i primi posti nella classifica del grado di affidabilità.

Inoltre, il „metodo ampliato" della misurazione della temperatura basale è altrettanto affidabile quando i mezzi anticoncezionali di barriera o fisici. Infatti, si possono avere rapporti sessuali anche nel periodo che va dall'inizio delle mestruazioni sino a sei giorni prima del giorno di innalzamento della temperatura. Per essere precisi: dal primo giorno di aumento della temperatura, che si stabilisce osservando almeno sei cicli mestruali consecutivi, si calcolano i 6 giorni precedenti.

b.) Il metodo sintotermico
Con questo termine si definisce la combinazione del metodo di misurazione della temperatura basale sopra descritto, come ricorda la parola „termico", con l'osservazione di un „sintomo", ovvero del muco cervicale. Nella maggior parte dei casi, ad una mestruazione segue una fase non fertile di giorni cosiddetti „asciutti" in cui il muco cervicale non si forma. Alcuni giorni prima della fase fertile, la formazione di muco cervicale causa una sensazione di bagnato e appiccicoso all'ingresso della vagina ed il muco presenta un aspetto trasparente, filamentoso e più fluido. Se osservate un muco di questo tipo 3-4 giorni prima dell'innalzamento della temperatura (anche se molto lieve), vi sono buone probabilità che questo aumento di temperatura sia quello giusto e che sia avvenuta l'ovulazione. A questo punto sarà sufficiente osservare il muco cervicale una volta al giorno durante quel periodo.

Se utilizzate il ®Cyclotest Lady, osservate quanto segue:

■ iniziate a caricare i valori rilevati il primo giorno delle mestruazioni ovvero utilizzate una scheda diagramma nuova. Il ciclo mestruale si distingue da emorragie intermestruali per la tipica diminuzione della temperatura.

■ Misurate ogni giorno: il mattino al risveglio prima di alzarvi, possibilmente sempre alla stessa ora. Prima della misurazione non mangiate ed evitate qualsiasi attività fisica. Se il sonno non è stato sufficiente (almeno 5-6 ore), non caricate i valori misurati e saltate la misurazione. Non appena avrete stabilito le variazioni di temperatura del vostro giorno di ovulazione, per la contraccezione o la pianificazione famigliare sarà sufficiente se effettuerete la misurazione ogni mese da prima del primo aumento di temperatura sino all'aumento avvenuto e a titolo di controllo durante le mestruazioni.

■ Misurate la temperatura basale sempre nella stessa posizione, ovvero per via orale, vaginale o anale, senza cambiare durante lo stesso ciclo!

■ Registrate il valore misurato sulla scheda diagramma. Decisivo per l'ovulazione è peraltro il tipico innalzamento della temperatura.

■ Iscrivete qualsiasi particolarità: annotate i fattori che possono influire sulla temperatura di quel giorno (rapporti sessuali (R), febbre (F), assunzione di medicinali (M) o sonniferi (S), ore di sonno insufficienti (O), cambiamento di clima (C, importante!), consumo di alcolici (A), stress psichico (P), attività fisica (AF).

■ Annotate tutte le emorragie (e l'aspetto della mucosa): ciclo mestruale (C), emorragie intermestruali forti, medie, leggere (Ef, Em, El), emorragia vaginale (EV); se possibile anche la presenza ed il tipo di muco cervicale.

■ In caso di anormalità, mostrate le schede diagramma al vostro medico. Ciò è consigliabile soprattutto in caso di disturbi mestruali o di semplice dubbio.

In questo modo potrete stabilire da sole anche i giorni fertili (favorevoli al concepimento).

La scheda diagramma ®Cyclotest (esempio)

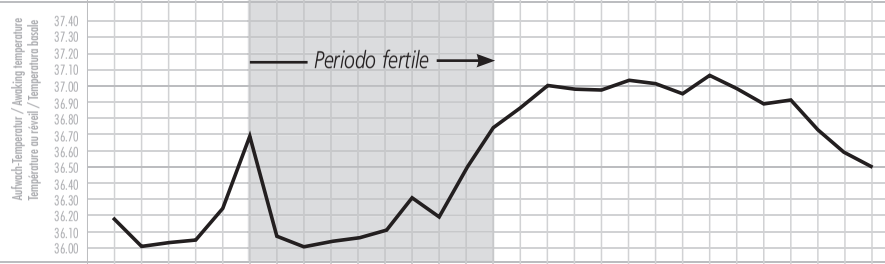
Le registrazioni dei valori di temperatura e degli altri dati su una scheda diagramma sono molto importanti per stabilire il vostro periodo fertile. Schede diagramma accuratamente tenute forniscono anche importanti punti di riferimento diagnostico che potrebbero essere utili anche per il vostro medico.

Il conteggio dei giorni del ciclo comincia con l'inizio delle mestruazioni (ciclo mestruale), senza dimenticare il mese ed il giorno della settimana.

La temperatura basale, ovvero al risveglio, deve essere misurata e registrata ogni giorno.

"Sintomi": Qui si possono riportare le particolarità osservate.

Monat / Month / Mois / Mese	April - Mai																																							
Kalendertag / Calendar day Jour du calendrier / Giorno	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19											
Zyklustag / Day of cycle Jour du cycle / Giorno del ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Zykl.-Nr. / Cycle No. Cycle n / No. del ciclo																																								
Messweise / Test method Mesure / Metodo per misurare																																								
rektal ☐ oral ☐ vaginal ☐																																								
®Cyclotest																																								
Aufwach-Temperatur / Awaking temperature Température au réveil / Temperatura basale	37.40 37.30 37.20 37.10 37.00 36.90 36.80 36.70 36.60 36.50 36.40 36.30 36.20 36.10 36.00																																							
Blutung / Menstruation Saignement / Menstruazione																																								
Symptom / Symptôme / Sintomo																																								



Istruzioni per l'uso

Il display di ®Cyclotest Lady
Porre il termometro. Per accendere il Cyclotest Lady basta premere il tasto accanto al display. Un breve segnale acustico conferma che il termometro è acceso. Allo stesso tempo viene eseguito un controllo ottico di tutti i segmenti del display.

Il valore rilevato con l'ultima misurazione viene visualizzato con una piccola „M" (per memoria) in basso a destra.

A questo punto compare il valore di autotest di 37,00°C (+ 0,02°C). Ora il termometro si commuta sulla modalità di misurazione.

Una „C" che lampeggia significa che è iniziata una nuova misurazione. Se il sensore ha riconosciuto un valore massimo, il ®Cyclotest Lady emette un segnale acustico e la „C" sul display smette di lampeggiare. Il valore rilevato resta memorizzato sino alla misurazione successiva.

La vita interiore del termometro basale ®Cyclotest Lady
Come termometro a scala ampliata, il ®Cyclotest Lady monitorizza un innalzamento di temperatura (dalla temperatura ambiente alla temperatura corporea) mantenendo memorizzato il valore massimo raggiunto. Questo procedimento dura al massimo 30 sec. Grazie allo spegnimento automatico, il ®Cyclotest Lady si spegne automaticamente dopo 10 minuti dall'accensione per non consumare la batteria.
Con un impiego normale, la batteria del ®Cyclotest Lady ha un'autonomia di 2 anni. Quando sul display lampeggia questo simbolo, significa che occorre sostituire la batteria.

Per sostituire la batteria basta procedere come segue:

- Togliete il cappuccio
- Rimuovete il coperchio del vano batteria e sfilate la batteria (aiutandovi all'occorrenza con un oggetto appuntito)
- Inserite la batteria nuova (Attenzione! Il segno + deve essere visibile)
- Applicare nuovamente il coperchio del vano batteria e il cappuccio.

Batteria di ricambio:
batteria a bottone all'ossido d'argento, tipo LR 41 o SR 41, 1.55 V (reperibile presso il vostro orologiaio)

Il range di misura:
Il ®Cyclotest Lady è in grado di rilevare temperature comprese tra 32 e 42,99 °C. Se i valori rilevati sono superiori o inferiori, sul display viene visualizzato „Lo °C" oppure „Hi °C".

Attenzione:
le batterie e apparecchi elettrici non devono essere smaltite insieme all'immondizia domestica, bensì dovranno essere riconsegnate al produttore, al negoziante o ad altri enti preposti.

®Cyclotest Lady come termometro clinico
Il ®Cyclotest Lady può essere utilizzato anche come normale termometro clinico per la misurazione della febbre. Si devono osservare i seguenti simboli sul display:

temperatura normale

temperatura alta o febbre

Metodi per misurare la temperatura

Orale

Tempo minimo di misurazione: 1 minuto.

Vaginale/Rettale

Tempo minimo di misurazione: 30 sec.

Sotto il braccio

Non è quindi consigliabile quando le misurazioni devono essere accurate.

Il tempo minimo di misurazione è 5-10 minuti!

Istruzioni di pulizia del ®Cyclotest Lady

Il vostro ®Cyclotest Lady deve essere pulito con un panno umido ed un detergente delicato. Per disinfettarlo si può utilizzare alcol etilico (reperibile in farmacia).

Non esponete mai il termometro basale a temperature elevate estreme (raggi solari diretti, riscaldamento, acqua calda).

Dopo l'uso, conservate il termometro nell'apposita custodia trasparente.

Istruzioni per la sicurezza

- Non lasciare cadere il termometro, poiché non è resistente agli urti e alle cadute.
- Prima della misurazione, controllare che la punta e il display siano integri.
- Questo termometro è destinato esclusivamente alla misurazione della temperatura corporea.
- Il termometro contiene piccole parti (batterie, ecc.) che potrebbero essere ingerite dai bambini. Non permettere perciò ai bambini di utilizzare l'apparecchio se non sotto diretto controllo di una persona adulta.
- Tenere il riparo dalle alte temperature e dai raggi solari diretti.
- Non aprire l'apparecchio (ad eccezione della sede delle batterie).
- Per la pulizia utilizzare solo acqua o i disinfettanti citati in "Pulizia e disinfezione".
- Immerso in liquidi max. 30 min.

Dati technici

Modello:	Termometro digitale
Fascia di lettura:	da 32,00 °C a 42,99 °C La temperatura sotto i 32,00 °C viene visualizzata con "Lo", bassa (troppo bassa) La temperatura sopra i 43,00 °C viene visualizzata con "Hi" alta (troppo alta)
Precisione:	± 0,10 °C tra i 35,50 °C e i 42,00 °C con una temperatura ambiente tra i 10 °C e i 40 °C umidità relativa dell'aria 30-85 %
Display:	Display a Cristalli Liquidi (LCD) a quattro cifre; unità di misura più bassa 0,01 °C.
Segnale acustico:	Quando l'aumento della temperatura è inferiore a 0,1 °C in 16 secondi.
Temperatura di stoccaggio:	da -10 °C a +60 °C umidità relativa dell'aria 25-90 %
Batteria:	Tipo LR41 / SR41, 1,55 V
Controllo batteria:	Indicatore ottico di batteria debole ("▭■")

Grado di protezione contro le scosse elettiche: tipo BF

Osservare assolutamente le istruzioni per l'uso

Directiva 93/42/EWG Apparecchi medicali elettrici DIN EN 12470-3: 2000 Termometri elettrici compatti del tipo massima.

Garanzia del produttore

L'apparecchio è stato prodotto e controllato con la massima precisione. Ciò nonostante, qualora si riscontrassero vizi al momento della consegna, viene concessa una garanzia alle seguenti condizioni:

Durante il periodo di garanzia di due anni dalla data di acquisto, i vizi verranno eliminati a nostra discrezione e a nostre spese tramite riparazione (l'apparecchio dovrà essere rispedito alla nostra fabbrica) oppure tramite sostituzione con un apparecchio nuovo in perfette condizioni.

Dalla garanzia sono esclusi la normale usura dei componenti usurabili ed i danni derivanti dall'inosservanza delle istruzioni per l'uso, da un impiego improprio (ad esempio fonti di energia elettrica non idonee, rottura, batterie scariche) e/o dallo smontaggio dell'apparecchio da parte dell'acquirente. Inoltre, la garanzia non prevede alcun diritto al risarcimento dei danni nei nostri confronti.

I diritti alla garanzia valgono unicamente entro il periodo di garanzia e solo dietro presentazione dello scontrino di acquisto. In caso di garanzia, l'apparecchio dovrà essere inviato al seguente indirizzo unitamente al scontrino di acquisto ed alla descrizione del reclamo: UEBE Medical GmbH, Service-Center, Zum Schlag 18, 97877 Wertheim, Germany.

I diritti di denuncia dei vizi dell'acquirente nei confronti del venditore derivanti dal contratto ai sensi del § 437 del codice civile tedesco non vengono limitati dalla garanzia.

Desiderate un bèbe? O forse volete prevenire?

Les produits diagnostiques ®Cyclotest sont devenus indispensables dans la planification familiale naturelle.

®Cyclotest 2 Plus
Il computer del ciclo con tantissime funzioni diagnostiche

®Cyclotest BASIC
Il computer del ciclo con indicazioni per la contraccezione

®Cyclotest Termometri basale
per il controllo del ciclo menstruale

®Cyclotest Ovulationstest
Test di ovulazione

®Cyclotest Test di gravidanza

UEBE-Art.-Nr. 0620
Cyclotest und Uebe sind international geschützte Warenzeichen der UEBE Medical GmbH
Zum Ottersberg 9
97877 Wertheim
Germany
www.uebe.de

Technische Änderungen bleiben vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, untersagt.
© Copyright 2006 UEBE Medical GmbH

7 **0620** 001 A

ÜEBE® Germany